Консультации для родителей «Самомассаж для дошкольников»

Подготовила инструктор по физо:

Тальникова Н.И.

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

**Точечный самомассаж  лица для детей**

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

1. Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
2. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
3. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
4. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
5. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

**Самомассаж  лица для детей в стихах «Нос, умойся!»**

1. *«Кран, откройся!»*- правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. *«Нос, умойся!»*- растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. *«Мойтесь сразу оба глаза»*- нежно проводим руками над глазами.
4. *«Мойтесь, уши!»*- растираем ладонями уши.
5. *«Мойся, шейка!»*- аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. *«Шейка, мойся хорошенько!»*- гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. *«Мойся, мойся, обливайся!*– аккуратно поглаживаем щеки.
8. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»*- трем ладошки друг о друга.

**Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»**

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы –повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

**Массаж спины «Дождь»**

Массаж выполняется в парах, дети стоят друг за другом.

Дождь! Дождь! Надо нам, расходиться по домам */похлопать ладонями по спине*

Гром! Гром, как из пушек, нынче праздник у лягушек */постучать кулачками*

Град! Град! Сыплет град, все под крышами сидят */постучать пальцами*

Только мой братишка в луже ловит рыбу нам на ужин*/пощипать спину пальцами*

Дождь покапал и прошел, вот и солнце светит! */волнистые линии двумя руками снизу вверх*

Наш кораблик пристает, мы приплыли дети! */поглаживание ладонями*

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

**«Ручки греем»**

(упражнение выполняется по внешней стороне ладони)

Очень холодно зимой, мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть, посильнее растереть.

**«Добываем огонь»**

(энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо)

Добываем мы огонь, взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим - и огонь себе добудем.

**«Зажигалка»**

обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза.

Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю, искры, пламя выбиваю!»

**«Мельница»**

(сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу)

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

**«Точилка»**

сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш, мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили, острый кончик получили.

**«Точим ножи»**

активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть, будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре, острый ножик наточили.